

Ensalada de Pasta Para un Día de Campo

Sirve: 5 Porciones

Vegetales enlatados como guisantes bajos en sodio, pueden ser usados para muchas recetas. Seleccione aquellos que indican "sodio reducido", "bajo sodio" o "sin sal añadida". Guisantes enlatados bajos en sodio son una gran adición para esta Ensalada de Pasta Para un Día de Campo.

Ingredientes

- 1 lata** guisantes bajos en sodio (colados, 15 1/4 onzas)
- 8 onzas** pasta de corbatín
- 1 lata** maíz enlatado (sin sal, colado, 15 1/4 onzas)
- 1 taza** pimiento rojo (finamente picados en tiras)
- 1/2 taza** aderezo estilo Italiano, grasa reducida y bajo en sodio

Preparación

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete; enjuague bajo agua fría y escúrrala bien.
2. Combine la pasta, maíz, guisantes, y los pimientos rojos en un tazón.
3. Revuélvalo con el aderezo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	290	
Grasa total	3 g	
Proteinas	12 g	
Carbohidrato	55 g	
Fibra dietetica	8 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	150 mg	

Notas

Variación: Para un plato mas saludable, agregar 2 tazas de pollo cocido o jamón, agregue más aderezo como sea necesario.

Recipe adapted from DelMonte.com.